

水めぐりスムーズ(化痰)

🍴【つくりおき】ねぎペースト つくりやすい分量

zoom

長ねぎ
オリーブオイル
粗塩

3本
大さじ4
小さじ1

作り方

1 長ねぎを小口切りして鍋に入れ、粗塩とオリーブオイルをなじませてフタをする。時々混ぜながら弱火で30分ほどじっくりと煮る。全体がとろとろになったら強火にし、水気がなくなるまで加熱する。

* 保存するときは食材がオイルに常に浸かっているよう上からオリーブオイルをかけておく。冷蔵庫で2週間保存可能。

炎症を鎮める(消炎)

🍲【つくりおき】ごぼうみそ つくりやすい分量

zoom

ごぼう
みそ

2本
300g

作り方

1 ごぼうは表面の土を流水でこすり洗いして、一度冷凍する。完全に凍ったら常温に出して5分ほど置き、半解凍の状態ですりおろす。

2 1にみそをまぜる。冷蔵庫で1ヶ月保存可能。

寒さから守る(補陰・理気)

🍲【つくりおき】かぶの粕漬け つくりやすい分量

zoom

かぶ
酒粕
粗塩

400g
80g
小さじ1

作り方

1 かぶはいちょう切りにする。ナイロン袋に材料すべて入れ、もみもみしてなじませ、1時間ほど置く。

炎症を鎮める 胃腸機能向上(化痰・補腎)

🍲 香ばし玄米粥 4人分



米
玄米
水
昆布
粗塩
梅干し

1合
炒ったもの40g
2ℓ
10cm角
小さじ1/2
4コ

作り方

1 白米を洗って30分水浸し、ザルにあげる。

2 玄米はスキレット等、厚手の鍋で香ばしく炒る。

3 鍋に材料すべてを入れ、最初は強火、沸騰したら弱火にして15分、そのあと10分蒸らす。梅干しを添えて。

のど、鼻、肺の炎症を鎮める(補陰・化痰)



【つくりおき】大根とゆずのはちみつ漬け&シロップ

12月

zoom

大根 200g → 皮ごと拍子木切り

ゆず 1コ → 半月切り

はちみつ 30g

粗塩 小さじ1/2 作り方

酢 大さじ2

1 材料すべてをナイロン袋に入れてなじませ、1時間以上置く。

具材とシロップを分ける。

2 具材に粗塩と酢を加えて味をなじませる。(大根のはちみつ漬け)

3 シロップは冷蔵庫で保存して、のどが痛いときはストレートで。

炎症を鎮める お通じを調える(軟堅)



ごぼうみそ煮込みうどん 2人分

zoom

うどん 2玉

鶏肉(むね肉) 1枚 → 食べやすく切る

長ねぎ 1本 → 斜め薄切り

わかめ、ゆず皮 適宜

<A> 作り方

ごぼうみそ 大さじ2

水 カップ2

1 鍋に鶏肉とごぼうみそをなじませ10分置く。水を入れて火にかける。

2 鶏肉に火が通ったら茹でうどん、長ねぎを入れて、うどんに火が通るまで煮る。

3 盛り付けて、わかめ、ゆず皮を添える。

補腎 保温



冬野菜の蒸鍋 ねぎペースト添え 4人分



ぶり 4切れ → 薄塩をふる

牡蠣 100g → 洗って薄塩をふる

かぼちゃ 1/8コ → 1cm厚さスライス

にんじん 1本 → 1cm輪切り

白菜 1/4株

水 カップ1 作り方

粗塩 小さじ1

ねぎペースト 適量

1 白菜を土鍋に敷き詰める。上にぶり、牡蠣、かぼちゃ、人参を並べて10分蒸し煮にする。ねぎペーストをのせてどうぞ。